

一人は万人のために 万人は一人のために

まようどう 2026 5



＼ おうちでベトナムの味 －



コープでいっしょに未来へ

リサイクルで資源を有効活用

エリア掲示板

地域の情報をチェック！

「きょうどう」とは…組合員の“協同”の力でくらしを
拓く変わらない生協の理念を表しています

きょうどう

2026
5

- 01 私の備え・私の1.17
- 02 巻頭特集
おうちでベトナムの味
- 07 エリア掲示板
地域の情報をチェック!
- 17 インフォメーション
- 19 ニュース
- 21 コープでいっしょに未来へ
リサイクルで資源を有効活用
- 23 コーピーのクイズ道場
- 24 みんなのひろば

裏表紙 組合員ライターが行く 地元のええとこ

「きょうどう」最新号・バックナンバーは
ホームページでもご覧いただけます

コープこうべメディア



コープこうべの現況 (3月末現在)

組合員数 169万8630人
出資金 348億5838万円
1人当たりの出資額 2万521円
宅配訪問軒数 47万5404軒

マイバッグ持参率
(3月度) 90.6%

コープこうべ ホームページ
コープこうべ



※コープこうべは組合員の出資金で運営しています。
ご加入のうえご利用ください
※本紙の募集記事などに寄せられた個人情報は、それぞれの目的のみに
使用させていただきます
※本紙の表示価格は、消費税込みの総額を記載しています
※使用している食器などの小物は撮影スタジオの備品です。お問い合わせ
はご遠慮ください

コープこうべの **くらしの情報センター**

ご意見・
お問い合わせは



固定・
公衆電話からは **無料 0120-44-3100**

携帯・
IP電話からは **☎0570-09-2100** もしくは
☎06-7636-2000 (いずれも有料)

(年中無休、火～土8時半～19時、日・月8時半～18時)
※音声ガイダンスに従って該当する番号を選んでください



私の

私の

備え・1.17



投稿募集中!

詳しくは **P.26**
をご覧ください

共に備える 未来へつなぐ

阪神・淡路大震災から31年。組合員の皆さんから寄せられた「災害への備え」や、
「1.17」にまつわるエピソードをご紹介します。

守ってくれた父に感謝

当時、私はまだ5歳でうろ覚えですが、朝の激しい揺れで目を覚ますと、寝ていた場所の横にあった食器棚が倒れないよう、父が一生懸命押さえていました。食器が割れ、手足にけがを負いながらも家族を守ってくれた姿は、幼い記憶の中でも鮮明に残り、感謝しています。今では私も母になり、子どもに同じ経験をさせたくない、寝るときには周りに倒れてくるものがないようにしています。

(伊丹市・ひふみん・37歳)

救援物資のチョコレート菓子

震災当時、私は市の職員で、1月20日は灘区の摩耶倉庫で救援物資の搬入・搬出を担当していました。トラックの運転手さんが「青森から来ました」と話すのを聞き、思わず涙がこぼれました。24日から25日には香川のコープから軽トラック10台で物資が届き、東灘区と灘区に分かれて配りました。私は東灘区を担当し、自分の子どもと同じくらいの子にチョコレート菓子を一箱渡したことを覚えています。あの時の香川のコープの皆さん、ありがとうございました。

(神戸市垂水区・やまだちあき・72歳)



おうちで ベトナムの味

海外の料理から食文化を知る

2025年の日本におけるベトナム人労働者数は約60万人。

国籍別で最も多く、ベトナムの人たちは身近な存在となっています。

ベトナム料理には、「だし」の食文化があり、みそ、ナンプラーなどの発酵調味料を使うため、日本人の口に合うとも言われています。

そして、お米が主食で箸を使うのも共通。

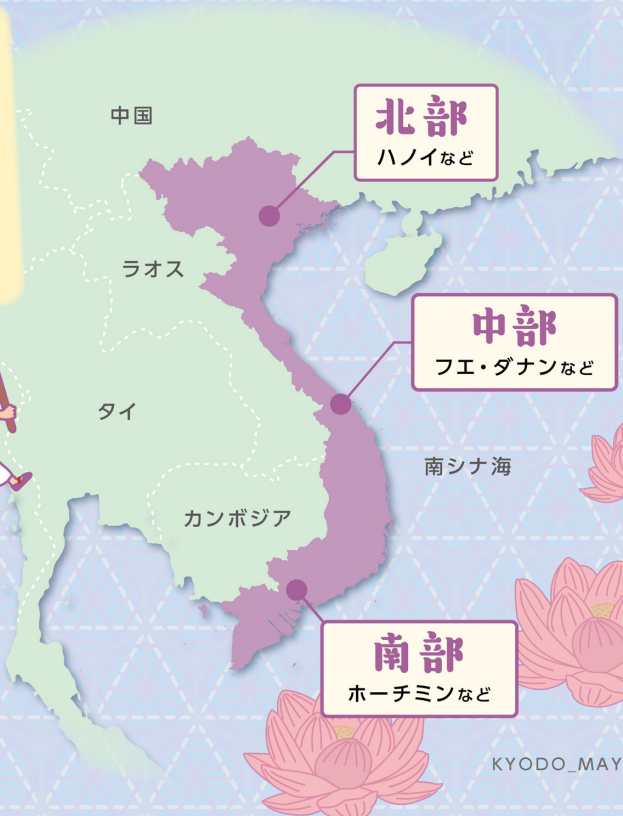
アジアといえば香辛料やピリ辛のイメージがありますが、ベトナム料理は辛すぎないのも親しみやすい理由のひとつかもしれません。

フランスの統治時代やタイ、中国などの影響から多文化、多様な食事情が生まれました。南北に細長い地形は北部、中部、南部の地域ごとに独自のスタイルや味付けを生み、発展してきました。



ベトナムの国花：ハス

泥に染まることなく美しい花を咲かせるハスは、ベトナムの人々の“清らかな心”や“忍耐強さ”と重なると言われています。



おすすめレシピ

薬味のパクチーと青ねぎは一緒に使うのがおすすめ

肉詰豆腐の トマト煮込み

Đậu hũ dồn thịt sốt cà chua

ここを
くり抜く

エネルギー240kcal/
食塩相当量1.5g(1人分の推定値)

作り方

- ① 厚あげは長い辺に切り込みを入れ、豆腐部分を少しくり抜く
- ② くり抜いた豆腐と〈A〉を混ぜて4等分にし、厚あげに詰める
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、詰めた部分を下にして焼く
- ④ ③をいったん器に取り出す。フライパンで〈B〉を炒めて香りが出たらトマトを入れて炒める
- ⑤ 水と〈調味料〉と③を入れて弱火で10分煮込み、パクチーと青ねぎを最後に入れる

※肉だねが余っている場合は団子状に丸めて③で一緒に焼き、煮込む

材料(4人分)

厚あげ(三角) …………… 4個	サラダ油 …………… 大さじ1/2	〈調味料〉
〈A〉	〈B〉	ナンプラー …………… 大さじ1
豚ひき肉 …………… 200g	にんにく(みじん切り) …………… 1かけ	砂糖 …………… 小さじ1
たまねぎ(みじん切り) … 1/4個	青ねぎ(白い部分をみじん切り) … 3本	鶏がらスープの素 …… 小さじ1
片栗粉 …………… 小さじ1	トマト(皮をむいてみじん切り) …… 1個	
塩・こしょう …………… 少々	水 …………… 3/4カップ	

※パクチーと青ねぎ(青い部分をみじん切り)は好みで

材料(4人分)

鶏ささみ …………… 1本	〈スープ〉
アスパラガス …………… 1束	水 …………… 4カップ
塩 …………… ひとつまみ	鶏がらスープの素 …… 小さじ3
〈水溶き片栗粉〉	コーン …………… 大さじ2
片栗粉 …………… 大さじ1	かに風味かまぼこ(半分
水 …………… 大さじ2	に切り縦に割く) …… 3本
こしょう …………… 少々	卵(溶いておく) …… 1個
ごま油 …………… 小さじ1	

※パクチーと青ねぎ(青い部分をみじん切り)は好みで

作り方

- ① 鶏ささみは塩ゆでして細かく割く。アスパラガスは斜め薄切りにする
- ② 鍋で〈スープ〉を沸かし、①とコーン、かに風味かまぼこを入れて2分～3分煮る
- ③ 〈水溶き片栗粉〉でとろみを付ける
- ④ 溶き卵をゆっくり流し入れ、箸で混ぜながらふわっとさせる
- ⑤ こしょう、ごま油を入れる

アスパラガスの スープ

Súp măng tây

やさしい
味わいの
ごちそうスープ

エネルギー77kcal/
食塩相当量1.3g(1人分の推定値)

ベトナムの
定番のおかずです

鶏肉とたけのこの 炒め物

Gà xào măng tươi

エネルギー180kcal/
食塩相当量1.5g
(1人分の推定値)

作り方

- ① 鶏肉は一口サイズに切る
- ② たけのこはさっとゆでて臭みを取る
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら鶏肉を入れて焼く
- ④ ③に火が通ったら(A)を入れて炒める
- ⑤ 〈調味料〉を入れて強火で水分が少し飛ぶようにサッと炒める。最後に青ねぎを入れ、軽く混ぜる

材料(4人分)

鶏もも肉…………… 約250g(1枚)
にんにく(みじん切り)…………… 1かけ
サラダ油…………… 大さじ1

〈A〉

たけのこの水煮(細切り) …… 200g
たまねぎ(くし切り)…………… 1/2個
赤パプリカ(細切り)…………… 1/2個

〈調味料〉

鶏がらスープの素…………… 小さじ1
ナンプラー…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1
こしょう…………… 少々
水…………… 大さじ2
青ねぎ(みじん切りまたは細切り) …… 2本

ベトナム風 春キャベツの浅漬け

Bắp cải muối sỏi

エネルギー39kcal/
食塩相当量1.8g(1人分の推定値)

春の香りを味とともに
楽しんで♪

材料(4人分)

春キャベツ…………… 約200g
塩…………… 小さじ1/2

〈たれ〉

ナンプラー …… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1
水…………… 大さじ1

〈A〉

にんじん(千切り)…………… 1/2本
せり(3cmに切る)…………… 1束
にんにく(スライス)…………… 1かけ
唐辛子…粉末など好みで

※せりがなければ
セロリでもOK

作り方

- ① 春キャベツを小さめのざく切りにして塩を振り軽くもむ。10分置いて水気を切る
- ② 混ぜた〈たれ〉に①と〈A〉をあえる
- ③ 30分以上置く



チェー Chè
(ココナツミルク入りぜんざい)

エネルギー900kcal/
食塩相当量1.2g
(1人分の推定値)

材料(約4~6人分)

- ゆで小豆……………1缶
- 金時豆……………1パック(140g)
- ※他にも豆類、季節のフルーツ、ゼリー、
タピオカなどいろいろな材料を好みで

〈ココナツソース〉

- 牛乳……………200ml
- 三温糖……………大さじ1
- ココナツミルク……………1/2カップ
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- 塩……………ひとつまみ

- 氷……………好みで
- バターピーナツ(砕いたもの)……………好みで

作り方

- ① 〈ココナツソース〉の材料を鍋に入れ、弱火で煮立て冷ましておく
- ② グラスにゆで小豆、金時豆やフルーツなど好きな材料を入れ、①をかける
- ③ 好みの量の氷を入れ、バターピーナツを散らす



寒い季節には
温かいチェーを

ナッツ類の
トッピングは必須!

column

食卓から見る、ベトナムの暮らし



暑くなる前にと、ベトナムの人々の朝は早く、通学、通勤前にバインミー*1やフォー*2、豆乳などを買って朝ごはんとしていただきます。

市場では肉、フルーツはさばきたて、もぎたてが売られ、その日にいただくのが基本です。

昼休憩は約2時間あり、家に帰って昼食を取り昼寝をします。商店や銀行も同じく休み。仕事や学校が終わると、夜は街で定番の料理とお酒を楽しみます。

優しい味付けのベトナム料理は、付けダレをその場で調合したり、香草・香味野菜を選んだり、自分好みにするのが特徴です。

- *1 小さめのバゲットを使ったサンドイッチ
- *2 牛骨や鶏ガラのスープと米粉麺を合わせた国民的な麺料理



レシピ提供

ミーートウン さん

保育所調理師。2003年にベトナムから来日し、尼崎市在住。幼少時から食への関心が高く、フランス料理の専門学校で学んだ経験を持つ。日本で調理師免許を取得。日本のドラマを見るのが好き。

地域性

ベトナムは南北に細長く、地域によって気候が違い、特徴があります。例えば北部は、自然豊かな地域。中部は、暑さ寒さが厳しいせいか忍耐強い人が多いと思います。南部は、お店やビルが並ぶ都会的な雰囲気です。

ミートゥンさんに
聞きました



Q ライスペーパーの
扱い方のコツは？

A ボウルか大きめの深皿に
40℃ぐらいのぬるま湯を張り、
5秒ほどぐぐらせませす

Q ベトナムコーヒーはなぜ
甘さが強い？

A ベトナム人はコーヒーが大好き。
アイスで飲むことが多いので、
氷を入れても最後までおいしく
飲めるように甘くしています

Q 食事に関して
大切にしていることは？

A ベトナムでは大人も子どもも
ワイワイしながら食べるのが
大好き！週末はパーティーで、
少し凝った料理も作ります



組合員ライターのひとつこと

「食」について柔軟に他国の良いところを
文化と共に取り入れるベトナムのセンス
の良さをミートゥンさんのお話から感
じました。パクチーと青ねぎを一緒に使
うことは、私の「新しい薬味」になりました。
(植田 愛子)

お気に入り コープ商品

「これおいしいで」「いっぱい使ってみて」
好きなものはみんなに教えたくりますね。
組合員の皆さんの“イチ推し”コープ商品
を紹介します。

co-op 味わいだしパック

- かつお風味
- しいりこ風味

みそ汁やおでんに重
宝しています。だしがら
に、オリーブオイルと塩
麴を混ぜてふりかけにも
できて、2度楽しめます。
捨てることなし。
(明石市・ははは・37歳)



co-op 冷凍もっちりあん餅

自然解凍してその
まま食べてもよし、焼
いてもよし、そしてあ
ん餅雑煮もよし。冷凍
なのでカビの心配も
不要。年末だけでなく、
年中店頭においてい
ただきたい商品です。
(神戸市垂水区・ジュンコ・67歳)

※店舗は年末のみ、宅配は不定期で取り扱い
(5月3回『めーむ』に掲載)



「お気に入りコープ商品」募集中！

あなたの好きなコープ商品は何かを、ぜひ
教えてください。アレンジレシピも歓迎。
応募方法は **P.26** をご覧ください。

Information

募集 自然豊かな「エコファーム」で じゃがいも・たまねぎの収穫体験

コープ商品がもらえるゲームや試食イベントなどを楽しめる日もありますよ!



|と き|

6月の週末に開催予定(日程は5月20日(水)までに(株)コープエコファームのホームページでお知らせします)
午前の部:9時半~10時半・午後の部:13時~14時に受け付け後、順次収穫開始
※雨天決行(三木市または神戸市に当日7時の時点で警報が出ている場合は中止)

|料金・募集口数|

1区画2,300円(当日、現地で支払い)
じゃがいも(出島ほか):10株(5kg)
たまねぎ(晩生種・もみじ3号):40個

|募集区画数|各220区画(申込順)

|持ち物|手袋(軍手)、長靴、収穫物の入れ物、
雨具(雨天の場合)

|申し込み|

(株)コープエコファームのホームページの「イベント予約フォーム」から



|ところ・問い合わせ|

(株)コープエコファーム(三木市細川1町瑞穂2328-1)
☎0794-88-3366(9時~16時)

募集 第35回「コープこうべ 虹の賞」に ご応募ください

心豊かに暮らせる地域社会づくりに大きく貢献している、または今後の発展が期待される市民活動を奨励・顕彰する賞です。

|表彰数|功労賞、奨励賞合わせて15件(上限)

|副賞|各賞ともに個人5万円、団体10万円

|対象|コープこうべの事業エリア内で活動する個人・団体

|締め切り|7月31日(金)消印有効

|問い合わせ|地域活動推進部

☎078-856-1105(月~金10時~17時)

※募集要項はホームページをご覧ください。店舗のサービスコーナー、各地区本部でも入手できます

※表彰式・交流会は2027年2月3日(水)の予定



配達サービス「さわやか便」の 料金を改定します

店舗での購入品を配達する「さわやか便」の料金を5月26日(火)から下記の通り変更します。また一部、配達定休日を導入する店舗、配達時間帯を変更する店舗があります。サービス維持のため、ご理解くださいますようお願いいたします。

【1配達先あたりの料金(いずれも税込み)】

①下記いずれかに該当する方:330円

- 購入金額5,000円以上 ●65歳以上の方
- 障がい者手帳・療育手帳・指定難病受給者証をお持ちの方
- 介護保険の認定者 ●妊娠中の方
- 就学前のお子さんがいらっしゃる方

②上記①以外の方:440円

③冷蔵品、冷凍品:保冷箱1箱につき330円を加算

※一部、配達できない商品・エリアがあります。また「さわやか便」を実施していない店舗があります。詳しくは各店舗にお問い合わせください

商品の供給期間を延長し 食品ロスの削減に努めます

コープこうべの店舗ではこれまで、商品を消費・賞味期限より早めに売り場から撤去していましたが、食品ロス削減の観点から、6月以降は期限当日まで供給します。(一部、対象外の商品があります)

募集 『第九』合唱団メンバー募集中 みんなで作る みんなの第九♪

12月20日(日)兵庫県立芸術文化センター大ホールで歌いましょう。39歳以下の方はお得です!

|練習開始日・参加費|

①海コース:7月18日(土)~・24,000円

②山コース:8月9日(日)~・22,000円

※①は「コープこうべの第九」参加が初めてまたは2回目の方、および希望者が対象。その他の方は②

※申し込み時点で39歳以下の方:①②とも10,000円

|定員|150人(申し込み多数の場合は抽選)

|申し込み|「コープこうべ第九合唱団ホームページ」

で詳細を確認のうえ、そちらからお申し込みください



|受付期間|5月22日(金)10時~6月9日(火)23時

※6月末までに全員に結果を郵送します

|問い合わせ|地域活動推進部「第九」事務局

☎078-856-1105(火~金10時~16時)

やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

「コープでんき」の電気料金を改定しました

供給開始から10年目となる「コープでんき」。ご利用への感謝と、さらに多くの方に選んでいただきたいという思いを込めて、4月利用分(5月検分)から「使用電力料金」を値下げしました。料金改定の内容やお申し込みについて、詳しくは「コープでんき」のホームページをご覧ください。



コープこうべのコープでんき

検索



募集 「まいくる」初夏の味覚フェア 特別メニューをお届けします

夕食サポート「まいくる」は、栄養やおいしさを大切に考えたお弁当をご自宅までお届けするサービスです。下記の期間は「初夏の味覚フェア」と題して特別メニューを企画しています。



特別メニューのお届け期間

5日間エリア: 5月25日(月)~29日(金)

4日間エリア: 5月26日(火)~29日(金)

※お届け対応エリアなど、詳しくはお問い合わせください

まいくる

検索



募集 コープの森・社家郷山「森のがっこう」5回シリーズ

森・川・海のつながりを学ぼう。

とき(9時半~12時)	内容
1 6月21日(日)	活動紹介、落花生の植え付けなど
2 9月23日(水・祝)	【林業について】間伐体験など
3 11月3日(火・祝)	【農業について】落花生収穫など
4 12月13日(日)	【漁業について】調理体験など
5 2027年1月30日(土)	活動の振り返りとまとめ

| ところ | コープの森・社家郷山(西宮市越水^{こしみず}など)

| 対象 | 小学4年生以上の子どもと保護者(2人1組)

| 定員 | 10組(申し込み多数の場合は抽選)

| 参加費 | 1組8,000円(5回分)
※12月13日(日)の
昼食代を含む

| 応募方法 | 右下のQRコード[®]から

| 締め切り | 5月31日(日)

| 問い合わせ |

(有)Kuse^{クセ}OFarm^{マルファーム}(事務局:久世)

☎070-9098-2398(9時~17時)



自動車税の納期限は6月1日(月)です

自動車税は、自宅からでもパソコン・スマートフォンを利用して、クレジットカード・スマートフォン決済アプリ・インターネットバンキングで納付手続きができます。詳しくは、車検証上の住所地を管轄する県税事務所にお問い合わせいただくか、兵庫県のホームページをご覧ください。

兵庫県 自動車税

検索

堺の刃物とき

5月~6月

CD:コープデイズ、C:コープ、CM:コープミニ、CL:コープリビング

5 火 C園田	19 火 Cめふ
6 水 CM熊内	20 水 C蛭池
7 木	21 木
8 金 CD相生	22 金 CM青谷
9 土 C六甲	23 土 C東豊中
10 日 C六甲	24 日 C姫路田寺
11 月 C高砂	25 月 C甲子園口
12 火 C苦楽園	26 火 CM東舞子
13 水 C鶴甲	27 水 C篠原
14 木	28 木
15 金 C西宮東	29 金 C横尾
16 土 C西宮東	30 土
17 日 C西神南	31 日 C三田西
18 月 C吹田	1 月 C中山台

※諸事情により中止・変更する場合があります。詳しくは各店舗にお問い合わせください

コープこうべ 刃物とき

検索



News

「協同組合とは?」改めて学び 協同組合間でさらに協同を

2月21日、コレルせいぶん(神戸市東灘区)で、コープ委員会商品全体学習会「協同組合について学ぼう♪」を開催。2025年の国際協同組合年を機に、さまざまな協同組合について改めて学ぶため、組合員や職員120人が集いました。

第1部の学習会では、コープこうべの職員が講師となり「協同組合って何?」をテーマに学習。さらに労働者協同組合ワークスコープ・センター事業団の職員から、2022年に法律が施行された「労働者協同組合」について話を聞きました。

第2部では、協同組合間協同を深めるため、兵庫県内で活動する多分野の協同組合が活動紹介や物販のブースを出展。日本生活協同組合連合会やコープこうべ商品政策推進室も出展し、コープ商品の試食を行いました。また、今回のイベントの様子を「労働者協同組合こども編集部」の小・中学生が取材。コープこうべの職員もインタビューを受けていました。



日本生活協同組合連合会のブースで
“こども記者”が「CO・OPミックスキャロット」を試飲

「健康経営優良法人2026」に 認定されました

コープこうべは、経済産業省と「日本健康会議」が共同で実施する「健康経営優良法人認定制度」において、「健康経営優良法人2026」(大規模法人部門)に認定されました。当生協が認定されるのは4年連続です。

今後も、職員の健康と働きやすさにつながる「健康経営」の取り組みに加え、3つのゼロ(交通事故・業務上災害・ハラスメントの抑止)の取り組みを継続して推進します。



2026
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

第2期 コープこうべ

公式アンバサダー活動中!

コープこうべでは、2025年から公式アンバサダーの活動をスタート。コープ商品についてInstagramでの発信をお願いしています。第2期(3月~7月に活動)のメンバーは14人。いずれも、妊娠中または8歳未満のお子さんがいらっしゃる組合員です。アンバサダーの皆さんの投稿はコープこうべ公式Instagramからもご覧いただけます。



coopkobekoho

検索



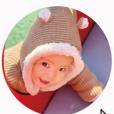
3人のアンバサダーを紹介!



okayuchan911

おかゆちゃん

子育て中の「助かる!」がたくさんあるコープこうべ。商品には安心感があります。日々のくらしに役立つ魅力をお届けしたいです。



ouchan_

おーちゃん

毎日の育児は大変ですが、コープこうべの商品に助けられています。ママ目線で、共感しながら魅力を楽しく発信していきたいです。



chika_matsumoto78

Chika Matsumoto

松本知佳

小さい子どもとの買い物が大変でしたが、コープさんの宅配を利用して育児の隙間時間に自分のペースで幅広い商品をゆっくり選べるのがうれしいです。娘と楽しくがんばります♪

みんなで“子どもの権利”を考えた 「第24回ユニセフのつどい」

3月7日、兵庫県ユニセフ協会がコレルせいぶん(神戸市東灘区)で「ユニセフのつどい」を開催しました。「ワールドマーケット」には18のブースが出演。世界で活動するNPO法人、ユニセフの活動に賛同する企業・団体がフェアトレード商品などの販売やワークショップ、活動紹介を行いました。

講演会では、大谷美紀子さん(国連子どもの権利委員会元委員長)が「子どもの権利条約」を解説。中学生から大学院生までの若者と大谷さんによるトークセッションもあり、子どもの権利に関してさまざまな意見が飛び交いました。ゲストとして招かれた尼崎市出身のラッパー・MC ISSHINさんも高校生代表としてトークに参加。イベントの最後には社会課

題をテーマにしたラップを披露しました。

兵庫県立神戸学園都市高等学校・伊川谷高等学校による「SDGs人形劇」もあり、社会へ働きかける若者の活躍が印象的なつどいとなりました。



MC ISSHINさんとダンスチームのパフォーマンス



フードプラン
食の未来を産地とともに

コープこうべ フードプランとは?

「食べる人だけでなく、つくる人も、作物や動物、産地の自然まで含めて、健全で幸せであること。そんな社会をつくりたい。それがきっと、持続する食の未来につながるから」という願いを込めたコープこうべのオリジナル商品です。1991年の誕生から今年で35周年を迎えます。

詳しくはこちら



コープこうべフードプラン 検索

フードプラン35周年 商品ものがたり

1 熊本阿蘇すこやか牛乳

牧草を育てる土からこだわった 循環型酪農

生産者を限定し、きれいな水と空気に恵まれた阿蘇山のふもとで生産される生乳だけを使用しています。誕生のきっかけは、「おいしく、安心して飲める牛乳がほしい」という組合員の声でした。「土づくり」「草づくり」「牛づくり」を一貫して行い、酪農の原点を大切に「循環型酪農」が特長です。飼料のとうもろこしや牧草は大半が自家栽培。牛の糞尿を発酵させてつ



牛の生活サイクルに合わせて
規則正しい牛舎の掃除、エサやり、搾乳を

くった堆肥を混ぜ込んだ土で飼料を育てています。農薬の使用は必要最小限。牛がストレスなく過ごせる環境づくりにも気を配っています。さらに飲みやすく、風味豊かな味わいが人気です。

■供給
2001年4月～

■産地
熊本県
菊池市旭志



詳しくはこちら



コープこうべ熊本阿蘇すこやか牛乳

検索



\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.37

リサイクルで資源を有効活用

コープこうべでは資源を有効活用するため、牛乳パックの回収を皮切りに、さまざまなリサイクルの取り組みを行ってきました。リサイクルには、回収品を出す組合員の協力が欠かせません。仕組みや回収のルールを知ることも大切です。

コープこうべの リサイクルの取り組み

リサイクルの回収品目は現在、店舗で8品目、宅配で5品目。2025年には家庭から出る廃食油の回収を始めました（宅配のみ）。回収ルールを確認のうえ、ぜひご協力ください。

コープこうべ内のリサイクルセンターを通して、または直接リサイクル業者に引き渡します。

※汚れているものは回収できません。
その他、回収ルールについて詳しくは店舗の回収ボックスの表示やホームページをご覧ください



コープこうべ リサイクル活動

検索

回収品目

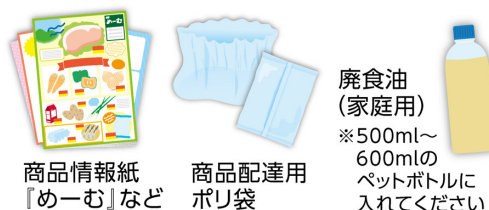
店舗



店舗とも



宅配



玉津リサイクルセンター
を見学してきたよ！



まずは回収！

宅配で回収している「商品情報紙『めーむ』などの紙」と「商品配達用ポリ袋（『めーむ』が入っていた袋も含む）」は、まず各協同購入センターで回収され、玉津リサイクルセンター（神戸市西区）に集められます。ここでは、一時保管・選別・圧縮加工を行っています。



協同購入センターから回収品が到着

圧縮して積載効率アップ

集められた『めーむ』などに、異物(宅配でお届けしていない紙、ポリ袋、化粧品サンプルなど)が入っていないか目視選別しながらコンベアに流し、大型の圧縮機へ。またポリ袋は、小型の圧縮機でプレス。それぞれリサイクル業者に引き渡し、資源として活用され、生まれ変わります。



『めーむ』などを大型圧縮機へ

『めーむ』など → コピー用紙に

ポリ袋 → プランターなどのプラスチック製品に

『めーむ』は塊1つで約1t



ポリ袋は塊1つで約250kg

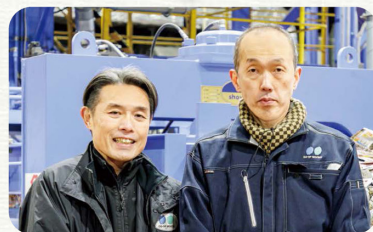


圧縮によりトラックの運行回数を減らし、燃料使用量とCO₂排出量を減らします



CO₂削減

リサイクルには異物を混入させないことがとても重要です。『めーむ』は、袋に入れたりひもで縛ったりせずにそのまま出してください。ポリ袋は、ラベルをきれいに取っていただくようご協力をお願いします。



株式会社コープムービング
左:佐藤 正幸さん、右:濱崎 博行さん
(玉津リサイクルセンター担当者)

紙つむぐプロジェクト



古紙を分別



古紙を投入して動作させると...



再生紙に!



「紙つむぐプロジェクト」は、使用済みのコピー用紙から新たな紙を生み出す取り組み。玉津のつどい場たまろっと(神戸市西区玉津庁舎内)に設置された乾式オフィス製紙機(愛称:玉津ラボ)を使用しています。

また、資源の有効活用だけでなく、雇用創出にも貢献。コープこうべの特例子会社・阪神友愛食品(株)で働く障がい者の皆さんが、コープこうべ住吉事務所で使われた古紙の回収・分別作業を担っています。

「玉津ラボ」の作業を担当しているのは、近隣2カ所の就労継続支援事業所で働く皆さん。住吉事務所以外から回収した古紙の分別もしています。指導員かりたにまなみの刈谷愛美さんは、「デリケートな機械なので、ホチキスやふせん、汚れやしわのある紙を取り除くなど、気を付けて作業をしています」と話していました。

紙つむぐプロジェクト 検索



※「玉津ラボ」はレジ袋代金を活用して設置・運用しています

組合員ライターのひとこと

玉津リサイクルセンターを見学。化粧品サンプルが付いたままのカタログ紙が混じると、資源としての質が落ちてしまうとのこと。リサイクルに出す側もしっかり気を付けたいですね。(和田 晃子)



コピーのクイズ道場



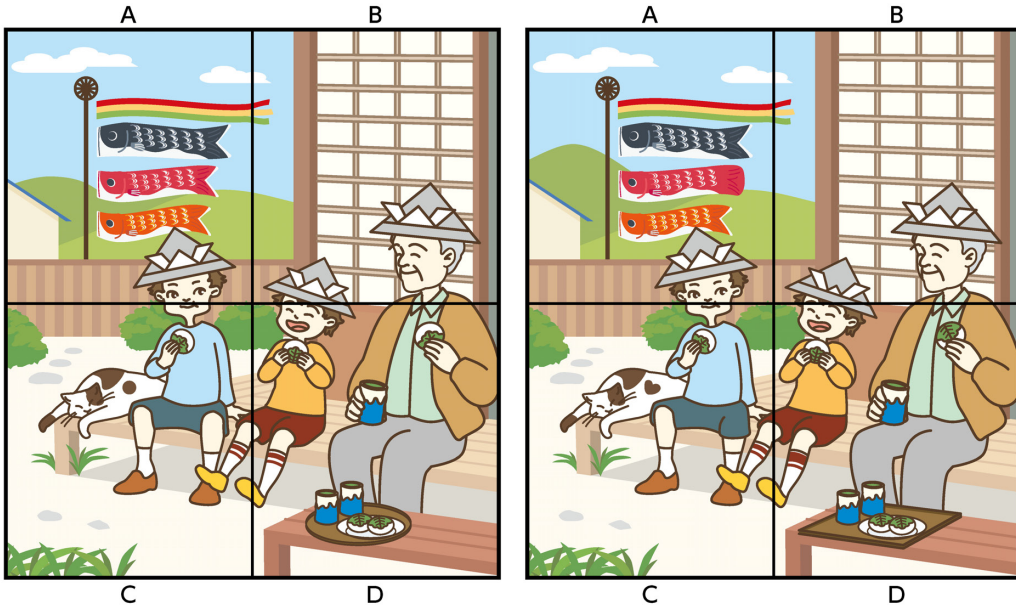
ポイント進呈のため
コピー番号か
組合員番号を書いて
応募してね!

正解者の中から抽選で
40人(各問20人)に
コピーポイント
1,000ポイントを進呈

問一

右と左の絵を比べて違うところを9カ所探そう。
違うところが一番多いマスはA~Dのうちどれかな?

中級



答え

問二

□にリストの文字を入れて言葉を完成させよう。
残った文字を並べ替えてできる言葉は何かな?

中級

- ① ゴ□ゴ□ (お互いの力関係に差がない状況)
- ② □□ゴゴ□ (西宮市・神戸市にある日本酒の産地)
- ③ □ゴ□□ゴ□ (「後ろの正面だあれ?」で終わるわらべ歌)
- ④ ゴ□ゴ□□□□ (イタリア北部で作られるブルーチーズ)
- ⑤ ゴ□ゴ□□□□ (とんでもなくひどい、もってのほか)

リスト

メ・ン・サ・ダ・ラ・メ・ン・ウ
ク・ブ・ン・ラン・ブ・カ・ナ
カ・ド・ポ・ダ・ゾ・ウ・ー・ル

答え

応募方法

どちらか1問だけでもOK

- パソコン、スマートフォンの場合は専用の応募フォームで
- ハガキの場合は、クイズの答え、コピー番号10桁(店舗を利用されていない方は組合員番号8桁)、〒住所、名前、年齢、電話番号(任意)、『きょうどう』の感想を記入してご応募ください(感想は一言でも結構です。どんな感想でもご遠慮なく)



きょうどう 応募 検索

【あて先】 〒658-8555 (郵便番号と宛名のみで届きます)
コープこうべ『きょうどう』クイズ道場係

【締め切り】 6月1日(月) 消印有効

※当選者にはEメールまたは郵便でお知らせします

4月号の答え

問一 ガラスの靴
※「靴」も正解です

問二 しらぬい
不知火

(豆知識、逆探知、知恵熱、知名度)
(火星人、火山灰、消火器、花火師)
(寝不足、不用心、不具合、親不孝)

3月号のクイズは解答総数5,063のうち、
正解は4,942でした。

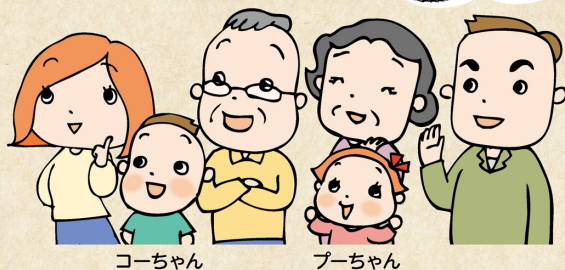
みんなのひろば

みなさんからの
お便りを
コープちゃん
一家が紹介!

思い出のアルバム

母の日、父の日の思い出

お小遣いを握りしめ、贈り物を買に行ったあの日。
小さなプレゼントが大きな喜びに変わった
心温まる話や、ちょっと切ないエピソードをご紹介します



ママの好きなもの

20年近く前のこと。まだ小さかった2人の息子が「ママ、掃除をよくするから、掃除が好きと思って」と、ほこり取りのハンディワイパーと1本のカーネーションを買ってくれました。社会人になった今でも毎年、母の日にカーネーションとプレゼントをくれる息子は、私の誇りです。

(高砂市・さゆり・53歳)



子どもって親のことをよく
見ているのよね

昔の話

6年生の時、学校で造花のカーネーションをもらいました。みんな赤だと思っていたら、友人のキミちゃん1人だけ白をもらいました。キミちゃんはずっと下を向いていて、お母さんのいない子は白だと知りました。もう70年以上前のことですが、母の日が来ると思い出します。

(高槻市・H.Y・85歳)



キミちゃんの気持ちと思う
と胸が痛むわ

返ってきました

新婚時代、義母に日傘をプレゼントしました。何年後、「あなたに似合うと思うから」と義母から渡されたのは、私が贈った日傘。1度も使った跡がなく、気に入らなかったのかなと思ったけど、もったいなくて使えなかったのかもしれないと良い方に解釈して黙っていただきました。

(三木市・もっこ・68歳)



気持ちは伝わっているわ。あ
りがたく使っちゃいましょ♪

最強のチケット

母の日、父の日には両親に「肩たたき券10枚つづり」を作ってプレゼントしたものです。親になり、娘が小学生の時「何でも言うことをきく券」をもらいました。娘が37歳になった今でも、いつ奥の手で出そうかと大切に取っています。

(丹波市・なみちゃん・67歳)



有効期限はないの？ ボク
もママにあげちゃった

おいしく召し上がれ

母の日に当時小学2年生だった兄がプレゼントしたものは白菜。おらずに「白菜と揚げの煮浸し」がよく登場していたので、「白菜をあげたらお母さんが喜ぶに違いない!」と思ったそう。白菜をもらった母は「わたしは小鳥?」と大笑いしていました。

(西宮市・春ピーマン・55歳)



お鍋やスープもおいしいね

気持ちがうれしくて

家族の記念日を祝うことがあまりない幼少期を過ごした私ですが、父の日に娘夫婦からプレゼントされた帽子を長年にわたって大切に使っています。少し色あせ気味ですが、大事な宝物です。

(神戸市北区・マーちゃん・80歳)



ずっと愛用されているなんて、贈った方もうれしいですね

投稿募集!

「思い出のアルバム」テーマ:デートの思い出

忘れられないロマンチックなひとときや、思わず笑ってしまった失敗、ハプニングなど。あなたの心に残るデートのエピソードをお待ちしています。

Present!

掲載された方には **コピーポイント
1,000ポイント**を進呈
6月1日(月)必着

※原文は短くする場合があります

あて先は
P.26へ



悪いわね～、はいロン!

地域の婦人会のお楽しみ企画で、マージャンを始めました。初心者ばかりで、パイの名前や並べ方を覚えることからスタート。マンズ、ソウズ、トン、ナン、シャー、ペー。「何のこっちゃ、日本語で言ってくれ～」などワイワイ言いながら、老化し始めた頭の体操です。月に一度の楽しみになりそう!

(加古川市・アンちゃん・71歳)



わ～、何のこっちゃ! ボクもやってみたい

ずっと一緒だよ

我が家には16歳のダックスフントがいます。高齢なので、昨日まで喜んで食べていたものを食べなくなったりとお世話が大変になってきましたが、子どもたちが家を出て寂しくなった私を元気にしてくれる、かけがえのない存在です。長生きしてほしいです。

(豊中市・める・63歳)



ワンちゃんも、愛情をたっぷり受けて幸せですね

言葉はないけれど

うちの夫は寡黙で、夫婦2人の生活は静かなもの。おしゃべり好きな私は、物足りなさを感じることも。でも時々、頼んでいないのに包丁を研いでくれることがあります。孫たちのごはんを作るときのまな板の音を聞いて、包丁研ぎのタイミングを絶妙に感じてくれているんだと思うと、これも老夫婦の会話かなと夫に感謝です。

(西宮市・サッチ・70歳)



長年寄り添った夫婦の日常が目につかぶのう

今までありがとう

こちらに引っ越してきて初めて行ったスーパーがコープ打出浜でした。土地勘もない中、丁寧にいろいろ教えていただきました。いつも子どもたちに優しく接してくれるすてきな職員さん、ありがとうございました。またどこかでお会いできるのを楽しみに、この場をお借りしてお礼をお伝えします。たくさんの感謝を込めて…。

(芦屋市・たっちー・37歳)



思い出がたくさん詰まったお店だったのね

こうして月日は巡る

「暑いなあ」「寒いなあ」と言っている間に一年が過ぎ、年を取っています。何をすることもないけど、こうやって毎日が過ぎていくのは幸せなことだなと思います。

(加古郡播磨町・玉ねぎ・65歳)



紛争が絶えない世界。私も何気ない日常を大切にしたいわ

持ち主はどこへ

モノをよく拾います。財布、携帯、キャッシュカードは警察へ。幼稚園の制服や帽子は園へ、診察カードや会員証はその施設へ持っていきました。昨日はスーパーの駐輪場で、カートに引っ掛けられたレジ袋を発見! 長財布まで入っています。5分ほどそばで待っていると、慌てて戻って来られました。皆さんも、忘れ物、落とし物にご注意くださいね。

(摂津市・ベル・62歳)



はい! プーちゃんも気を付けようっと



それが本心ですよね (笑)

2月号「なんでもえー 嫌いな料理 出したらか!?’の投稿者・りぶら17さん、最高です。嫌いなもん、出したれ! で、文句言われたら「何でもええ言うたやん」…って、やってみたいわあ。
(西宮市・たおやめ・53歳)



料理を作ってくれる人には感謝の気持ちを忘れちゃダメよね～



独り身は
気楽と思うは
今のうち
(南あわじ市・けいちゃん・70歳)



いろいろ想像が膨らむ一句じゃのう



起きてるわ!
言った先から
また寝てる
(明石市・三児の母・47歳)



僕にも心当たりが…。5月は特に眠たくなります



古き良き時代、憧れます

2月号の「機関紙でたどる昭和⑪」で紹介されていた「ブラウスをつくる会」。今もあったらいいな—と思いました。生地を持参して、家族の顔を思い浮かべながら手作り。なんてワクワクする会なんでしょう。そんな時代に暮らしたかったです。

(宝塚市・小春・51歳)



懐かしいわ、私もいろいろ作ったものよ

投稿募集!

身近にあった面白いネタやあなたの体験談をお寄せください

- 「私の備え・私の1.17」震災当時のエピソードや災害への備えなど **P.1**に掲載
- 「お気に入りコープ商品」理由も教えてください **P.6**に掲載
- 「思い出のアルバム」テーマ：デートの思い出 **詳しくはP.24**
- 「私も一言」お便りへの感想など ●「ここで一句」五・七・五にホンネを込めて
- 「自由投稿」ふと思ったこと、気になること…。喜怒哀楽、自由にどうぞ!

※投稿はいずれのテーマでもOK。ハガキ・FAXの場合は、**コピー番号10桁**(店舗を利用されていない方は組合員番号8桁)、〒住所、名前、ペンネーム、年齢、連絡先(電話番号・FAX番号・Eメールアドレスのいずれか)を記入してご応募ください

Present!

掲載された方にはコピーポイント**1,000ポイント**を進呈
※ポイント進呈には**コピー番号または組合員番号**が必要です。
記入をお忘れなく!

あて先

〒658-8555
コープこうべ「きょうどう」ひろば係
(郵便番号と宛名のみで届きます)
FAX: 078-856-1239

パソコン、スマートフォン
の場合は、専用の応募
フォームでご応募く
ださい



きょうどう 応募

6月1日(月)必着

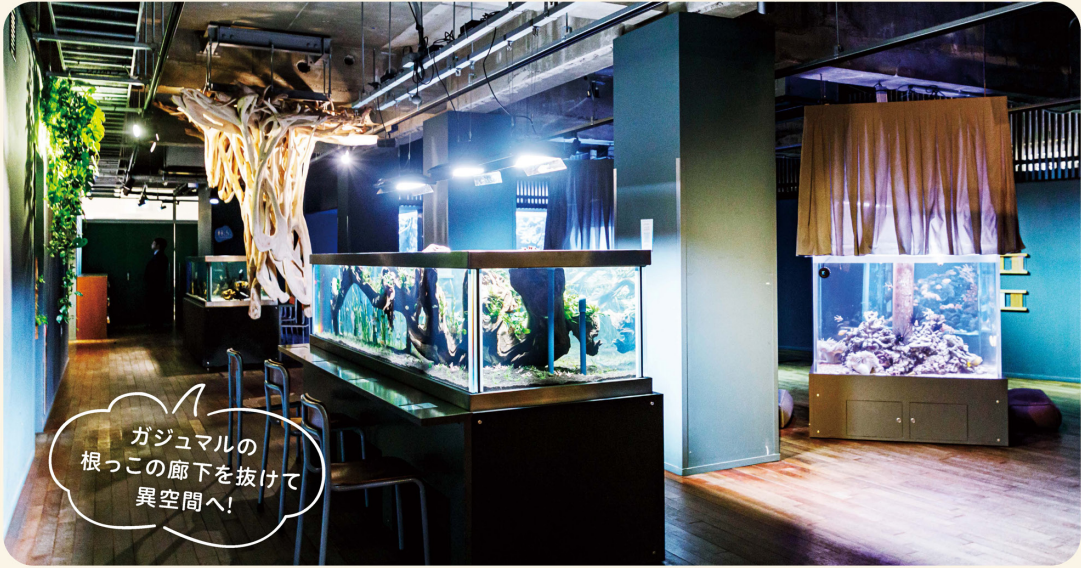
※原文は短くする場合があります

組合員ライター
が行く!!

地元のええところ📷

神戸市
兵庫区

みなとやま水族館



ガジュマルの
根っこ廊下を抜けて
異空間へ!

迷って、寝転んで、体験して 小学校跡の小さな水族館

順路のない館内には個性的な6つの教室があり、自由に回遊するうちに、標本資料室やアルダブラゾウガメのいる温室のような空間に迷い込む没入感いっぱいのつくり。水槽前の椅子や床のクッションに座ったり、寝転んだり。靴を脱いでハンモックの上から水槽を眺められるエリアもあり、リラックスして観察できるのはここならではの。釣った魚をフライにもらえるニジマス釣り、生き物の給食(給餌)、カワウソ握手会(土日祝日のみ・定員あり)などの体験プログラムも楽しめます。取材ではドクターフィッシュとの触れ合いを体験。比較的空いている平日午前中だったせいか、腹ペコの魚たちが、すごい勢いで角質を食べてくれました。(行本)

お魚と同じ目線で座ってゆっくり観察



ゾウガメの
給食タイム

角質をついばむ
ドクターフィッシュ



※神戸市営地下鉄大倉山駅徒歩19分
JR神戸駅から市バス7・110・112系統「石井橋」バス停徒歩1分

- 住所 神戸市兵庫区雪御所町2-24-101 (NATURE STUDIO EAST1階)
- 開館時間 10時～18時
- 休館日 不定休
- 入館料 大人1,200円
小・中学生600円
幼児(3歳以上)300円
- 駐車台数 65台(有料)

詳しくはこちら▶ [みなとやま水族館](#) 🔍検索



今回の『きょうどう』発行日は6月2日(火)です